

# INHALT

---

Vorwort 4

## Die Vorratskammer füllen 7

Geschichte des Konservierens – Nahrung einst und heute 8

Vorräte einlagern – Praktisch und nachhaltig 11

Sammeln und Ernten – Saisonal und regional 12

## Konservierungsverfahren – Methoden & Tipps 15

Trocknen und Dörren – Für die Vorratskammer 16

Fermentieren – Die Natur bei der Arbeit 20

Wildes in Alkohol einlegen

– So gehts 30

Einlegen in Essig – Eine Frage der Säure 34

Einlegen in Öl – Pimp your Oil 37

Einsalzen – Ist die Köchin verliebt? 44

Einkochen – Jetzt gehts ans

Eingemachte ... 48

## Sammeln und Konservieren quer durchs Jahr 55

### FRÜHJAHR

Bärlauch – März bis Mai 56

Löwenzahn (Blüten) – ab Ende April 61

Fichte (Triebe) – Mai 65

### FRÜHSOMMER

Hasel (Blätter) – April bis Juni 69

Holunder (Blüten) – Juni 71

Hundsrose (Blüten) – Juni, Juli 75

Linde (Blätter, Blüten, Früchte) – Juni, Juli 78

### HOCHSOMMER

Himbeere – Juni bis September 82

Heidelbeere – Juli bis August 85

Walderdbeere – Juli bis Oktober 89

Holunder (Beeren) – Ende August 92

Preiselbeere – Ende August bis Anfang

Oktober 96

Hasel (Nüsse) – Mitte September bis Ende

Oktober 100

Pilze – Juli bis November 102

### HERBST

Hagebutten (Rosenfrüchte) – ab Ende

September 105

Brombeere – August bis November 109

Löwenzahn (Wurzeln) – Oktober,

November 113

### WINTER

Wacholder – Oktober bis Dezember 115

Schlehe – November, Dezember 118

## Service 123

Register 124